

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Вязовская основная школа"

Принята на заседании
педагогического совета
от 31.01.2018 протокол № 1

Утверждена приказом
директора МБОУ "Вязовская ОШ"
от 31.01.2018 № 16

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1 – 4 классы

с.Вязовка
2018

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют

элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.

Бег на 30м и 60м, бег с высоким подниманием бедра.

Метание малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5м. Метание набивного мяча.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шаг, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пустое место», «Белые медведи», «Третий – лишний».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Посадка картофеля», «Кто дальше бросит», «Вол во рву», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физической культуры

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плечо и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физической культуры

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из

разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Горпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование

(1 класс) 99 часов, (2-4 классы) 102 часа

№ п/п	Раздел (тема), количество часов	Тема урока	Планируемые результаты (деятельность учащихся)	УУД
Легкая атлетика (11 часов)				
1	Ходьба и бег (5ч)	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. игра «Пятнашки». ОРУ.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 20 м.	Личностные УУД Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Коммуникативные УУД Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные УУД волевая саморегуляция, коррекция, Контроль в форме сличения с эталоном.
2		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки». ОРУ.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 20 м.	
3		Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 60 м. Б. «Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних)».	
4		Челночный бег. Игра «Пустое место». ОРУ.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 60 м.	
5		Бег с ускорением (60 м). игра «Вызов номеров». ОРУ.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 20 м.	
6	Прыжки (3ч)	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». ОРУ.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму	Планирование промежуточных целей с учетом результата. Познавательные УУД Общеучебные: Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
7		Прыжок в длину с разбега в 3 – 5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам»	Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги.	
8		Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки»	Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги.	
9	Метание (3ч)	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2X2 м)с расстояния 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты	Правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Б. «Связь физической культуры с укреплением здоровья»	
10		Метание малого мяча в вертикальную цель (2X2 м)с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты		
11		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м)с расстояния 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты		

Гимнастика (18 часов)				
12	Акробатика . Строевые упражнения (6ч)	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Игра «Запрещенное движение».	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Личностные УУД Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД Умение выражать свои мысли, Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Регулятивные УУД Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, Контроль в форме сличения с эталоном. Познавательные УУД Общеучебные: Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Анализ объектов; Классификация объектов.
13		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Фигуры».	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Б. «Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении».	
14		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Фигуры».	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
15		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Игра «Фигуры»	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Соблюдать ТБ при выполнении упражнений.	
16		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Игра «Фигуры»	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
17		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Игра «Фигуры»	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
18		Висы. Строевые упражнения (6ч)	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ. Игра «Светофор»	
19	Передвижение в колонне по одному по заданным ориентирам. Висы. ОРУ.		Выполнять висы, подтягивание в виси. Выполнять строевые команды.	
20	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ. Игра «Светофор»		Выполнять висы, подтягивание в виси. Выполнять строевые команды.	
21	Поднимание согнутых и прямых ног в виси спиной к гимнастической стенке. Вис на согнутых руках. ОРУ. Игра «Слушай сигнал»		Выполнять висы, подтягивание в виси. Выполнять строевые команды. Б. «Важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца»	
22	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ. Игра «Слушай сигнал»		Выполнять висы, подтягивание в виси. Выполнять строевые команды.	
23	Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ. Игра «Слушай сигнал»		Выполнять висы, подтягивание в виси. Выполнять строевые команды.	
24	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».		Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	
25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.ОРУ в движении. Игра «Иголочка и		Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	

		ниточка».		
26	Опорный прыжок, лазание (6ч).	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».	Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	
27		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	
28		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. ОРУ. Игра «Иголочка и ниточка»	Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. Б. «Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека».	
29		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно. ОРУ. Игра «Слушай сигнал»	Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	
Подвижные игры (18 часов)				
30	Подвижные игры (18ч)	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Личностные УУД Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуаии. Регулятивные УУД Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.
31		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
32		ОРУ. Игры «Гуси - лебеди», «Посадка картошки». Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Б. «Правила личной гигиены»	
33		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
34		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
35		ОРУ. Игры «Гуси - лебеди», «Посадка картошки». Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
36		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
37		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
38		ОРУ. Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
39		ОРУ. Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
40		ОРУ. Игры «Верёвочка под ногами», «Западня». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
41		ОРУ. Игры «птица в клетке», «Западня». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	

42		ОРУ. Игры «птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Познавательные УУД Общеучебные: Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
43		ОРУ. Игры «птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
44		ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
45		ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Б. «Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями»	
46		ОРУ. Игры «птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
47		ОРУ в движении. Игры «Куры и лисы», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
Лыжная подготовка (21час)				
48	Лыжная подготовка (21ч)	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Ступающий шаг без палок	Выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить». передвигаться ступающим шагом.	Личностные УУД Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные УУД Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Познавательные УУД Общеучебные: Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой
49		Ступающий шаг без палок Ступающий шаг с палками	Передвигаться ступающим шагом.	
50		Скольльзящий шаг без палок Повороты переступанием вокруг пяток	Передвигаться ступающим шагом. Продвигаться по дистанции. Б. «Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе.»	
51		Скольльзящий шаг без палок Повороты переступанием вокруг пяток	Продвигаться по дистанции. Выполнять повороты	
52		Скольльзящий шаг с палками Повороты переступанием вокруг носков	Продвигаться по дистанции. Передвигаться свободным скольльзящим шагом.	
53		Скольльзящий шаг с палками Повороты переступанием вокруг носков	Передвигаться свободным скольльзящим шагом.	
54		Подъем ступающим шагом Повороты переступанием	Выполнять подъем изученными способами	
55		Подъем ступающим шагом Повороты переступанием	Выполнять подъем изученными способами	
56		Спуски в высокой стойке Подъем «лесенкой»	Выполнять спуски и подъемы изученными способами	
57		Спуски в низкой стойке	Выполнять спуски и подъемы изученными способами	
58		Попеременный двухшажный ход без палок	Корректировка техники продвижения на лыжах.	

59		Подъемы и спуски с небольших склонов	Корректировка техники продвижения на лыжах.	информации Анализ объектов;
60		Попеременный двухшажный ход без палок	Корректировка техники продвижения на лыжах.	
61		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах	
62		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах	
63		Подъемы и спуски с небольших склонов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах	
64		Повороты переступанием	Выполнять повороты изученными способами.	
65		Попеременный двухшажный ход с палками	Продвигаться по дистанции.	
66		Игры на лыжах	Взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх	
67		Передвижение на лыжах до 1,5-х км	Взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх	
68		Передвижение на лыжах до 1,5-х км	Взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх	
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)				
69	Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Личностные УУД Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Регулятивные УУД Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,
70		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель. ОРУ.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	
71		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч»	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	
72		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч»	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	
73		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись»	Соблюдение правил игры, техники безопасности.	
74		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись»		
75		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч»		
76		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч - среднему»	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	
77		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч - среднему»		

78	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. Познавательные УУД Общеучебные: Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Б. «Правильная оценка своего самочувствия и контроль физических нагрузок»	
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Эстафеты.		
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Эстафеты.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Мини – баскетбол. Соблюдать правила безопасного поведения во время игры.	
82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.		
83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Соблюдать правила игры, правила безопасности во время игры.	
84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.		
85	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.		
86	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Выполнять ОРУ, объяснять упражнения. Соблюдать правила игры.	
87	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча»		
88	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча»		
89	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в игре. Соблюдать правила игры.	
90	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».		

91		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».		
92		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Описывают технику изученных иг.	
Лёгкая атлетика (10 ч)				
93	Ходьба и бег (4ч)	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Игра «Команда быстроногих»	Правильно выполнять основные движения при беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью 60м. соблюдать правила безопасности при беге.	Личностные УУД Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Регулятивные УУД Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. Познавательные УУД Общеучебные: Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации
94		Челночный бег. Ходьба по разметкам. ОРУ. Игра «Команда быстроногих»		
95		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера».ОРУ.		
96		Бег с ускорением. Челночный бег. ОРУ. Игра «Вызов номера».		
97	Прыжки (3ч)	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву».	Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги. Соблюдение техники безопасности при прыжках.	
98		Прыжок в длину с разбега в 3 - 5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4 – 5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Челночный бег.		
99		Прыжок в длину с разбега в 3 - 5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4 – 5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Челночный бег.		
100	Метание мяча (3ч)	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2X2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты.	Правильно выполнять основные движения в метании мяча. Метать различные предметы на дальность. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на метание.	
101		Метание малого мяча в вертикальную мишень мишень (2X2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты.		
102		Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. ОРУ. Эстафеты.		